Cocina del BienEstar

China fácil



H Kliczkowski

Sopa de buey de mar y maíz

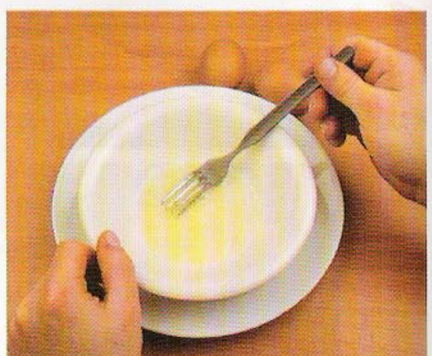
4 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 12 min

125 g de granos de maíz
125 g de carne de buey de mar
2 cucharaditas de jerez seco
1 cucharadita de jengibre
3 cucharaditas de maicena
1 clara de huevo
2 cucharaditas de agua fría
600 ml de caldo de pollo clarificado
1 cucharadita de sal
1 cebolleta en juliana para decoración

-Cocer el buey en agua de mar o algo que se le asemeje de 8 a 10 min. Sacarlo del agua y dejarlo enfriar. Limpiarlo bien sacándole la carne de las patas y del caparazón.
-Se bate la clara de huevo y se aparta. Mezclar la maicena con el agua para hacer una pasta ligera.
-Se pone a hervir el caldo, se añade la sal, el maíz y la mezcla del buey con el jengibre.
-Cuando hierve esta mezcla, se le añade la maicena removiendo constantemente, y cuando haya cogido cuerpo se añade la clara de huevo. Servir caliente y utilizar la cebolleta en juliana para decorar.

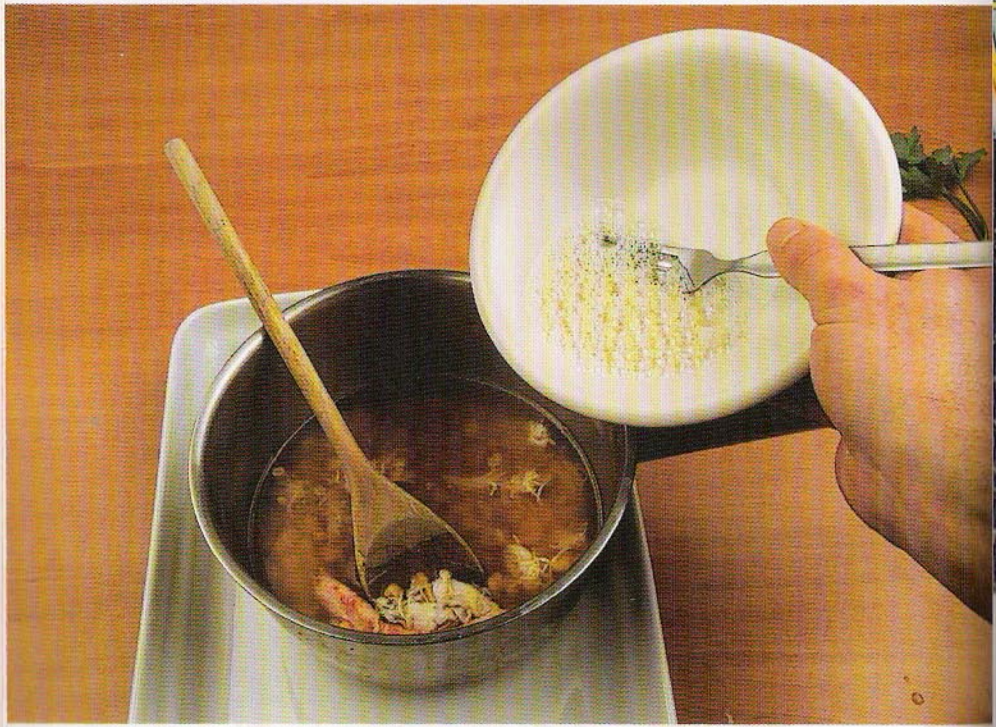
Es importante repasar la carne del buey de mar despúes de haberlo limpiado bien para evitar comerse las cáscaras.







El marinaje del marisco con el jerez realzará los sabores del mar
en esta sopa típica de la costa indochina.





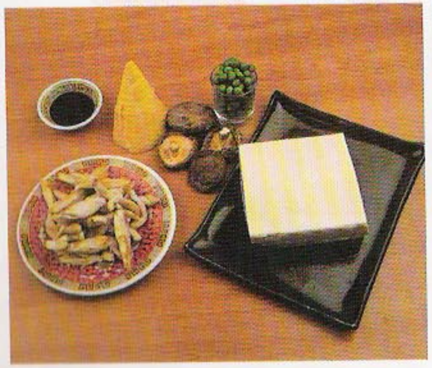
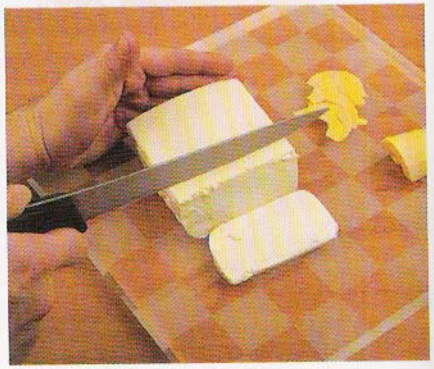
Sopa ácida y picante

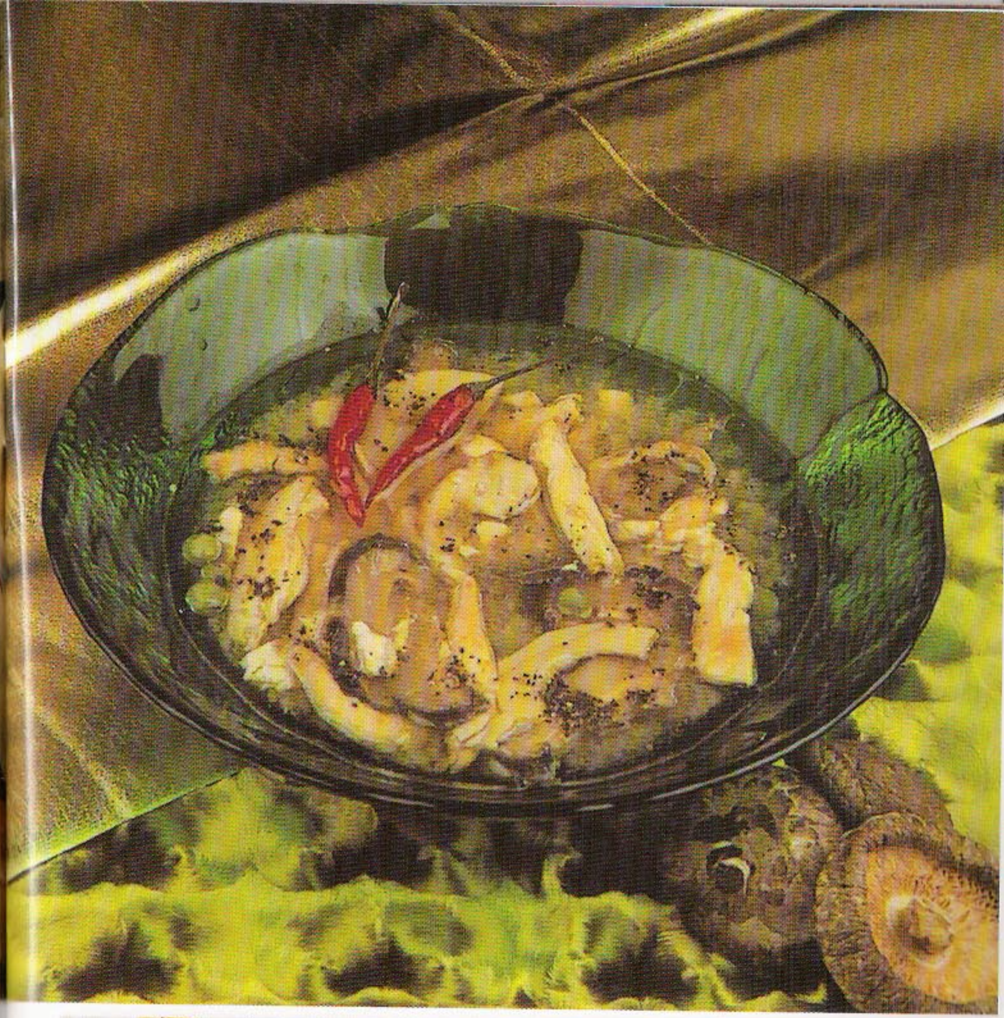
4 personas
tiempo de preparación: 15 min
tiempo de cocción: 15 min

- 125 g de tiras de pollo cocido
- 75 g bambú
- 4 setas chinas
- 1 huevo
- 600 ml de caldo de pollo
- 50 g de guisantes
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de maicena
- 2 cucharaditas de pimienta en grano molida
- 125 g de bean curd (pasta de verduras)

-Poner las setas en agua tibia unos 20-25 minutos, colar y reservar el agua, quitar el pie a las setas y cortarlas en cuartos.
-Desmigajar el pollo en tiras, el bean curd y cortar el bambú. Batir el huevo y añadir sal.
-Poner el caldo y el agua de las setas a hervir, añadir las setas, el bambú, el bean curd, los guisantes y sal. Cocer de 3 a 4 minutos y añadir el vinagre, la soja y la pimienta.
-Mezclar la maicena con 3 cucharadas de agua fría, añadir a la sopa y mezclar bien. Finalizar con el huevo añadiéndoselo poco a poco. Servir caliente.

Rustir el pollo y dejarlo enfriar para poder cortarlo mejor.
Uno de los ingredientes que podría añadirse a este plato es el tofu, que suavizaría un poco el sabor de la pimienta y el vinagre.





Sopa won ton

4 personas
tiempo de preparación: 20 min
tiempo de cocción: 7-8 min

175 g de cerdo picado (magro)
24 hojas de pasta won ton
1 cucharadita de jengibre picado
1 cucharadita de jerez seco
1 cucharadita de azúcar
1/2 cucharadita de sal
900 ml de caldo de pollo
1 cucharadita de cebollino
1 diente de ajo picado
1 yema de huevo

-Para hacer el relleno del won ton se pone en un bol la carne de cerdo picada, el jengibre, el jerez, el ajo, la sal, el azúcar y el cebollino picado y se mezcla bien todo.

-Se estira la masa won ton en una superficie lisa y se pone en la mitad una cucharadita de la mezcla del cerdo.

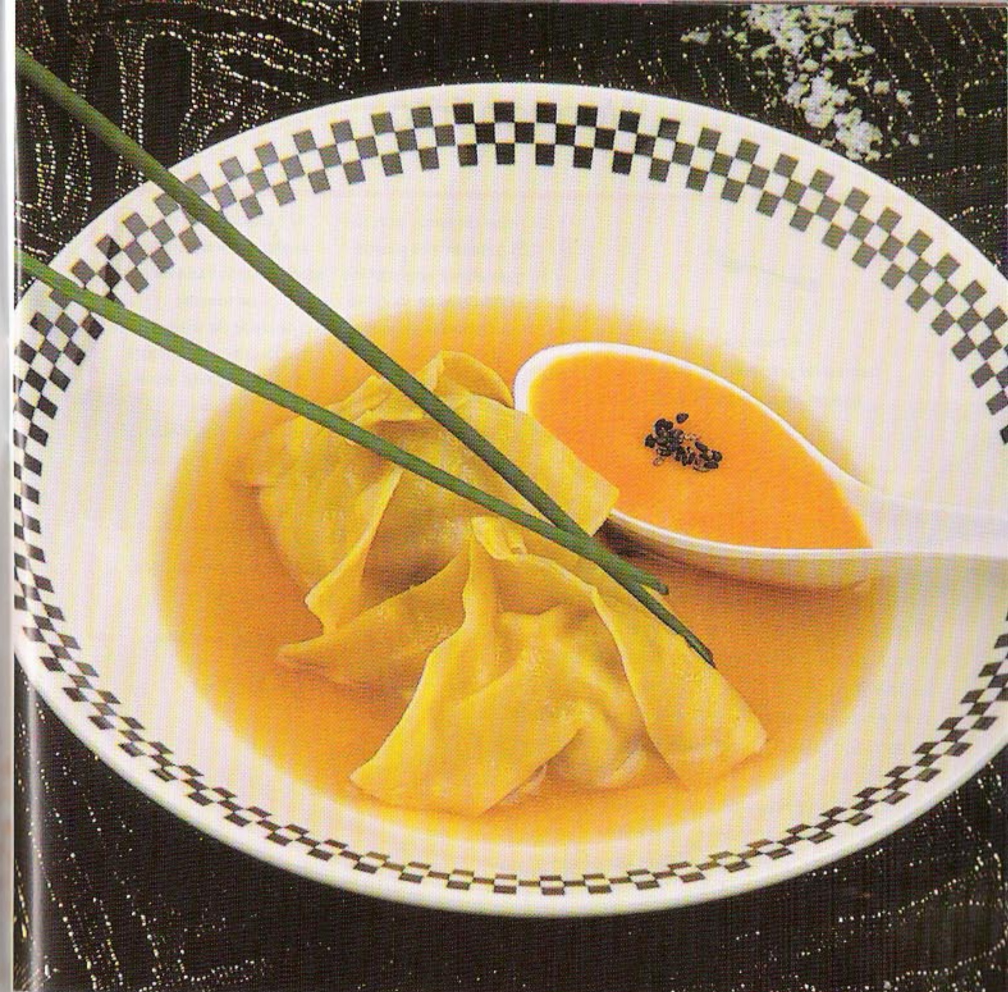
-Se repasan los bordes con un poco de agua y se pegan las esquinas opuestas de un lado a otro, pegandolas bien por la punta.

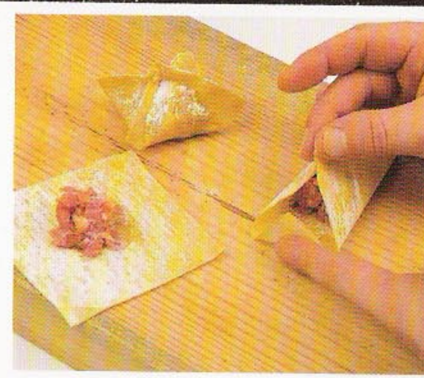
-Se pone el caldo a hervir. Cuando hierve se baja el fuego y se le añaden las bolsitas del won ton y se dejan durante 3 o 4 minutos. Se decora con un poco de cebollino picado y al lado una yema de huevo.

Mojar bien los bordes de la pasta para una mejor sujeción y trabajar la pasta rápido porque tiende a secarse rápidamente.
No hervir el caldo una vez introducida la pasta, sólo dejar cocer a baja temperatura por varios minutos.











Won ton frito

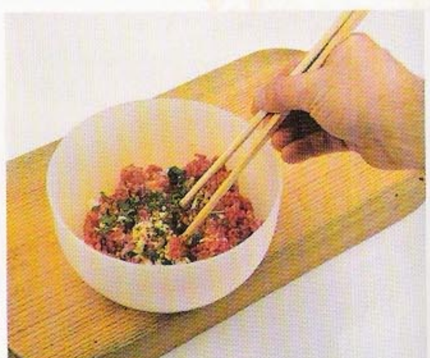
4 personas
tiempo de preparación: 30 min
tiempo de cocción: 10 min

24 hojas de pasta won ton
125 g de ternera picada
50 g de alubia negra china
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de vino de arroz chino
1 cucharadita de cebolleta picada
1 cucharadita de azúcar
1/2 cucharadita de sal
aceite vegetal para freír
salsa: 1 cucharada de puré de tomate
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de aceite vegetal
1/2 cucharada de azúcar

-Se mezcla en un bol la ternera, las alubias, el jengibre, el vino de arroz, la cebolleta y el azúcar hasta conseguir una textura homogénea.
-Extender la pasta y colocar 1 cucharadita de la mezcla de la carne en el medio. Cerrar la pasta en triángulo.
-Freír en aceite vegetal muy caliente y con bastante fondo (wok). Freír los won ton 2 o 3 minutos y escurrir.
-Mezclar los ingredientes para la salsa y servir de acompañamiento para el won ton.
-Espolvorear un poco de semillas de sésamo antes de servir.

El aceite tiene que estar caliente para que la pasta quede crujiente.







Won ton frito

Es un plato típico de cualquier casa china, muy fácil de hacer y además se puede variar al gusto de cada uno.





Revuelto de setas y gambas

4 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 4-5 min

200 g de gambas frescas
4 huevos
4 setas chinas
1 cucharadita de chile verde picado
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de sal
aceite vegetal
1 ajo
1 cebolleta picada

- Se pelan las gambas y se reservan.
- En un bol aparte se remojan las setas de 20-25 minutos con agua tibia, se les corta el tallo y se cortan a cuartos.
- En una sartén se saltean las setas con el ajo y la cebolleta picada, se le añaden las gambas y se saltea 2 minutos.
- Añadir el jengibre y el chile, seguidamente romper los huevos y retirar del fuego. Mezclar bien y servir.

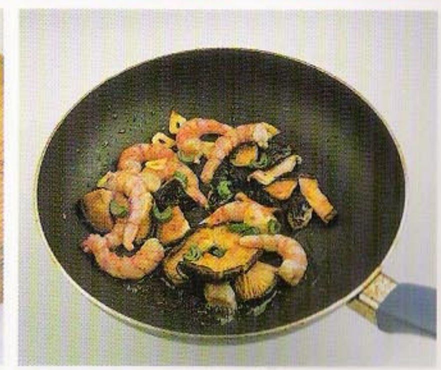
Añadir el jengibre y el chile al final para evitar que se quemen.
Este es un plato fácil y a la vez muy sabroso por la combinación mar y montaña.
Es importante que la cocción de los ingredientes sea la correcta para realizar este plato.











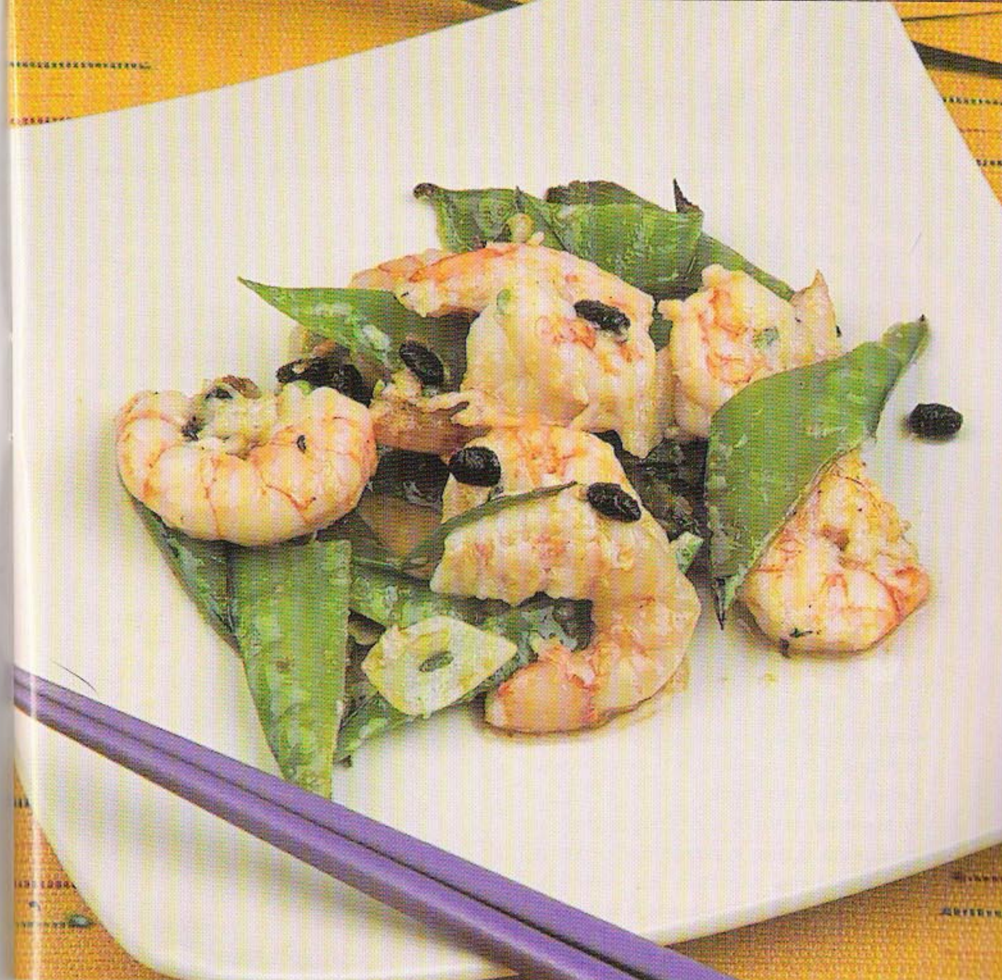
Gambas salteadas

4 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 8-10 min

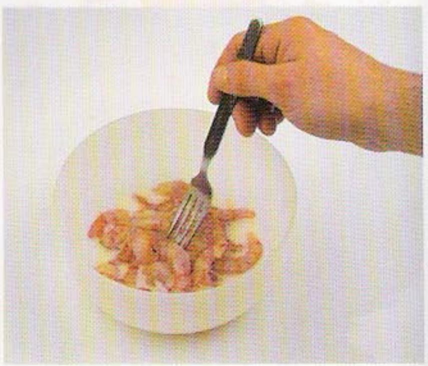
500 g de gambas frescas
2 cucharaditas de alubias negras chinas
1 cucharadita de sal
4 cucharadas de aceite vegetal
1 clara de huevo
2 dientes de ajo picado
250 g de judías tirabec
1 cucharada de jengibre
2 cucharadas de caldo de pollo
1 cucharada de aceite de sésamo
2 cucharadas de maicena
2 cucharadas de jerez seco

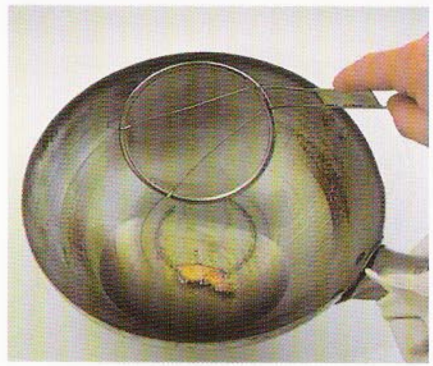
-Limpiar y pelar las gambas, secar con papel de cocina.
-Aromatizar el aceite vegetal con el jengibre y reservar.
-Aparte, en un bol, mezclar bien la clara de huevo con la maicena, el jerez, la sal y añadir las gambas.
-Freír las gambas con el aceite de jengibre y retirar. Añadir el ajo, las alubias y las judías y cocinar 1 o 2 minutos. Añadir el caldo hasta reducir y mezclar con las gambas. Acabar añadiéndole el aceite de sésamo.

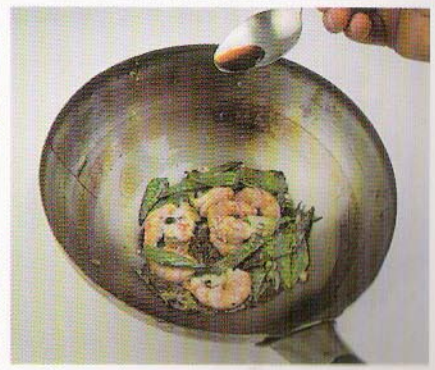
Se puede añadir un poco de cilantro picado. Esta hierba aromática es un acompañante perfecto para este tipo de salteado, ya que realzará su sabor.











Fideos chinos Shichuan

4 personas
tiempo de preparación: 15 min
tiempo de cocción: 10 min

250 g de carne magra picada
500 g de noodles (fideos chinos)
250 g de espinacas
2 cucharadas de pimiento rojo picado
2 cucharadas de pimiento verde picado
1/2 zanahoria picada
1 cucharada de jengibre picado
100 ml de caldo de pollo
2 cucharadas de jerez
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de pasta soy bean
pimienta negra fresca
chile rojo para decorar
1 cucharada de mantequilla de cacahuete
2 cucharadas de puré de tomate
3 cucharadas de salsa de soja

-Poner a hervir el agua con un poco de sal, y añadir los noodles. Cuando estén cocidos (4-5 minutos), escurrirlos y separarlos en 4 bols diferentes.

-Poner la carne magra picada en un bol con la soja, el jerez y 1/2 cucharada de sal. Mezclar bien.

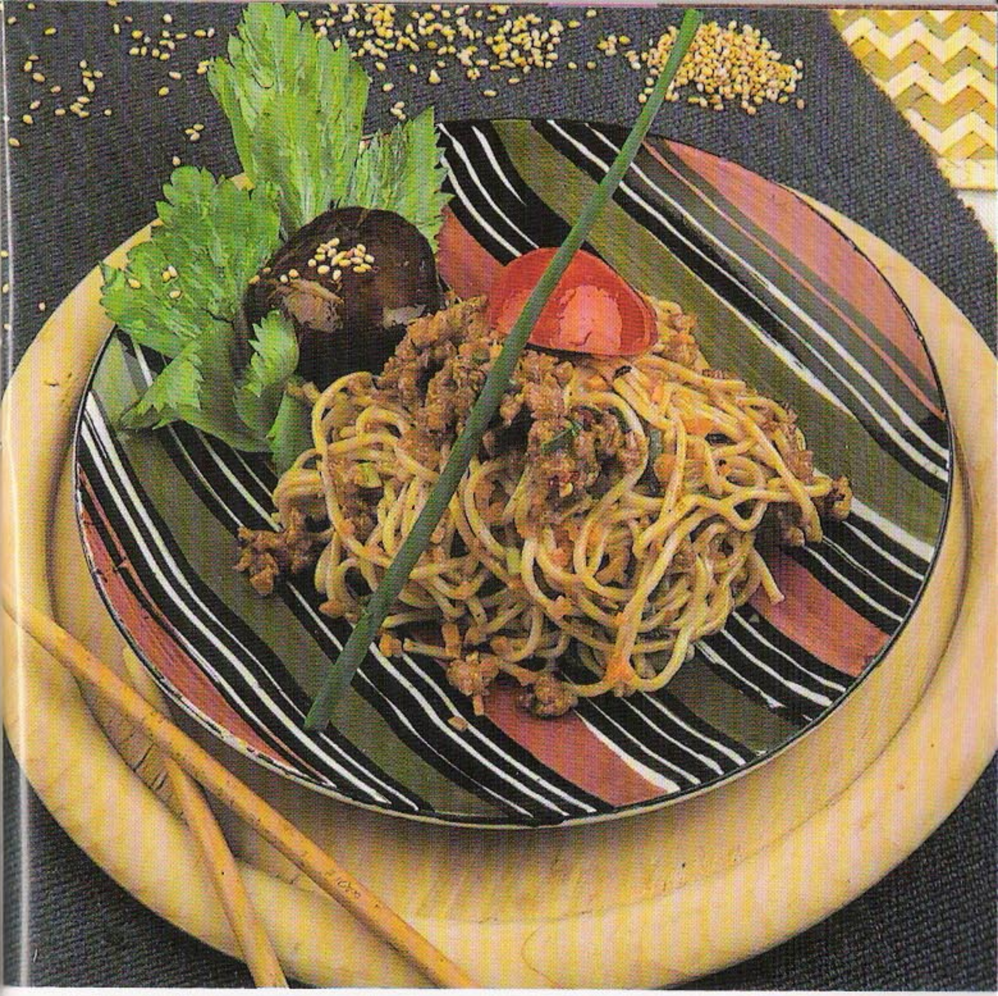
-Calentar el aceite en el wok, añadir la carne y cocinarla hasta que coja el color adecuado. Escurrir el aceite y retirar.

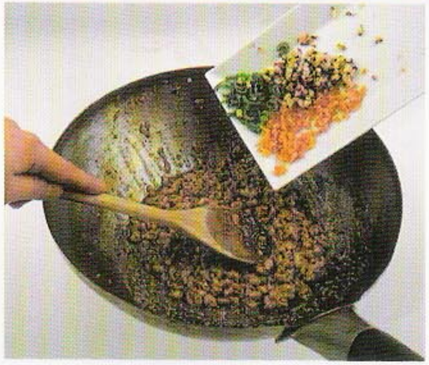
-En la misma sartén rehogar el ajo, el jengibre, la cebolleta, el chile, la zanahoria y los pimientos. Más tarde añadimos las espinacas. Cuando esté bien rehogado añadir la pasta de soy bean y la mantequilla de cacahuete, mojar con el caldo de pollo y hervir 2 minutos. Cuando la salsa haya engordado, añadir la carne previamente cocinada y adornar con chiles y pimienta negra.

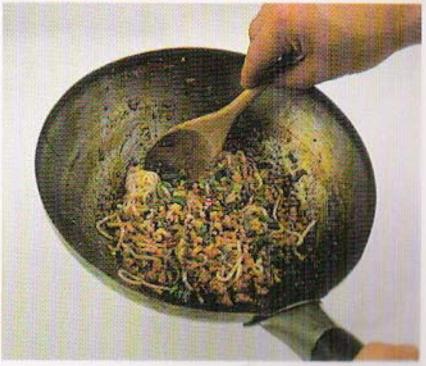
Añadir la mantequilla de cacahuete fuera del fuego para evitar que se corte.
Este es un plato ancestral cuya magia sorprende a nuestro paladar, igual que esta magnífica ciudad, que nunca dejará de sorprendernos.











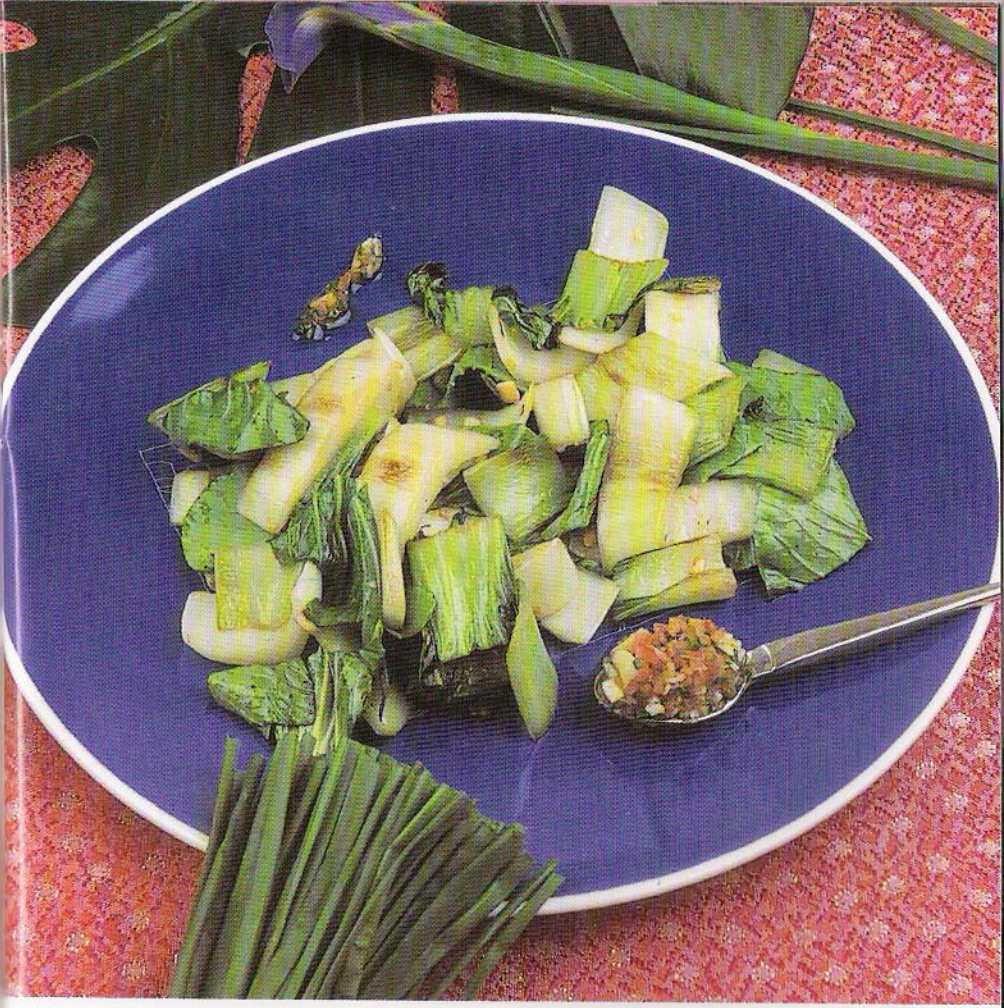
Chingensai

4 personas
tiempo de preparación: 8 min
tiempo de cocción: 5 min

- 300 g de chingensai (verdura china)
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de zanahoria picada
- 1 chile verde picado
- 1 cucharada de caldo de pollo
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

-Cortar la verdura china y lavarla. Reservar.
-Picar el ajo y reservar.
-Picar todas las verduras por separado, y saltearlas con el aceite a fuego lento y reservar.
-En una sartén caliente, saltear las verduras chinas durante 2 minutos a fuego fuerte. Añadir el ajo picado y a continuación el caldo. Dejar reducir el caldo. Salpimentar y servir con verduritas picadas de acompañamiento.

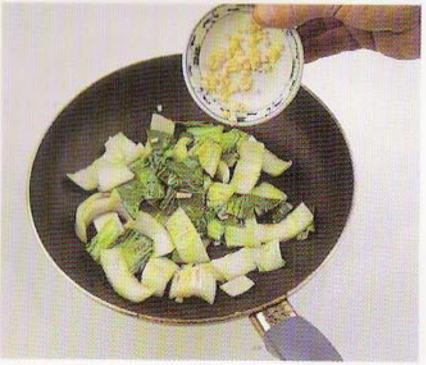
Saltear la verdura a fuego fuerte para evitar la pérdida de jugos.
Esta podría ser la verdura china por excelencia debido a su alto poder nutritivo y su jugosidad. Se puede acompañar de ajo, jengibre o chile si se desea conseguir un resultado más picante.











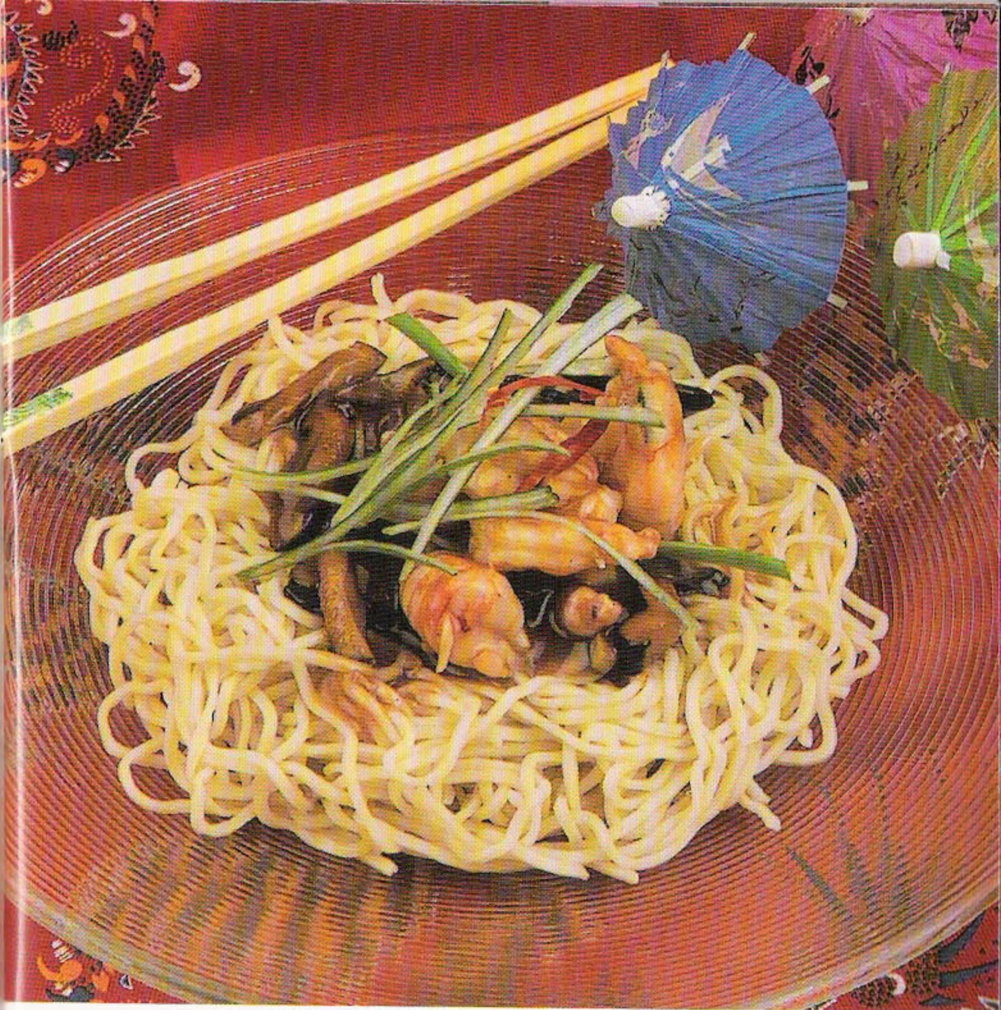
Fideos chinos con salsa de gambas

4 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 20 min

- 500 g fideos chinos al huevo
- 75 g de setas chinas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 200 g de gambas peladas
- 2 cucharadas de jengibre picado
- 4 cebolletas cortadas en diagonal de 1 cm
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jerez seco
- 2 cucharadas de maicena

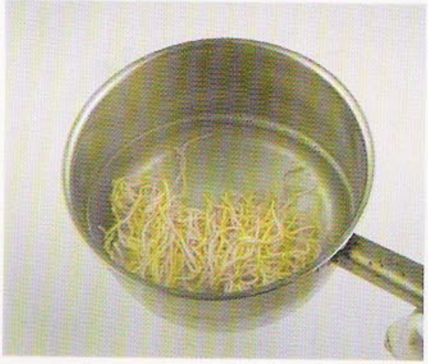
-Poner a hervir el agua con la sal para cocer los fideos durante 4-5 minutos, colar y reservar.
-En un bol, remojar las setas chinas y cortarlas a cuartos.
-En una sartén aparte saltear las setas con el jengibre y las cebolletas, añadir las gambas y cocer durante 2 minutos.
-Añadir a las gambas la salsa de soja y el jerez seco, y después la maicena disuelta en un poco de agua fría. Reducir hasta conseguir la textura adecuada. Mezclar con los fideos.

Hacer un corte transversal en las gambas para quitarles el intestino.
La pasta es un elemento muy apreciado en la cultura asiática; se mezcla con una gran variedad de ingredientes, pero la gamba es la reina.











Vieiras con setas y cerezas chinas

4 personas
tiempo de preparación: 15 min
tiempo de cocción: 8 min

750 g vieiras frescas
4 setas chinas
100 g de judías
20 g de cerezas chinas marinadas
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de jengibre picado
1 cucharada de semillas de sésamo negro
3 cucharadas de aceite vegetal
30 g de tofu blanco

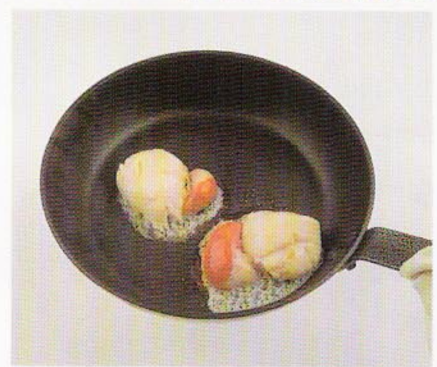
-Lavar bien las vieiras.
-Aparte, en un bol, remojar las setas chinas durante 20-25 minutos y cortarlas en tiras finas.
-Cortar las judías en juliana de 2 cm, sacar el hueso de las cerezas.
-Cocinar la vieira a fuego fuerte con una cucharada de aceite y retirar. Saltear las setas con las judías, el jengibre y las cerezas, añadir la salsa de soja y el tofu. Presentar las verduras a modo de cama, poner encima las vieiras y decorar con el sésamo negro.

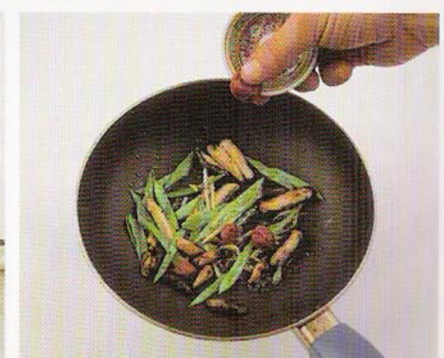
Calentar la sartén con un poco de aceite y freír las vieiras hasta obtener un color dorado.
Este es el plato por excelencia del emperador. Se dice que sólo lo comía en primavera, cuando los ingredientes son realmente frescos.











Spane Ribs 5 especias chinas

4 personas
tiempo de preparación: 5 min
tiempo de cocción: 60 min

1 kg de costillas de cerdo
para marinar: 1 cucharada
de salsa de soja clara
2 cucharadas de salsa hoisin
2 cucharadas de brandy
2 cucharadas de salsa
de soja oscura
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de sal
1 cucharada de curry
1 cucharada de 5 especias
chinas
para el glaseado:
5 cucharadas de caldo
de pollo
4 cucharadas de salsa
de soja
2 cucharadas de miel

-Cortar las costillas en unidades.
-Mezclar los ingredientes del marinaje y añadírselo a las costillas ya cortadas. Dejar en la nevera durante 48 horas.
-Cocinar en el horno a 200° C durante 40 minutos; después bajar la temperatura a 100° C y cocer durante 30 minutos más.
-Aparte en una sartén reducir el glaseado hasta conseguir una textura homogénea, bañar las costillas y servir con un poco de sésamo.

Mítico plato reconocido a nivel mundial, lleno de esencias y sabores.
Es muy importante el marinaje de los ingredientes y una cocción lenta para obtener unas costillas realmente melosas.











Mavo Dofu

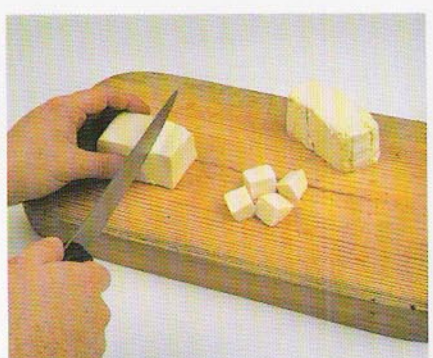
4 personas
tiempo de preparación: 8 min
tiempo de cocción: 6 min

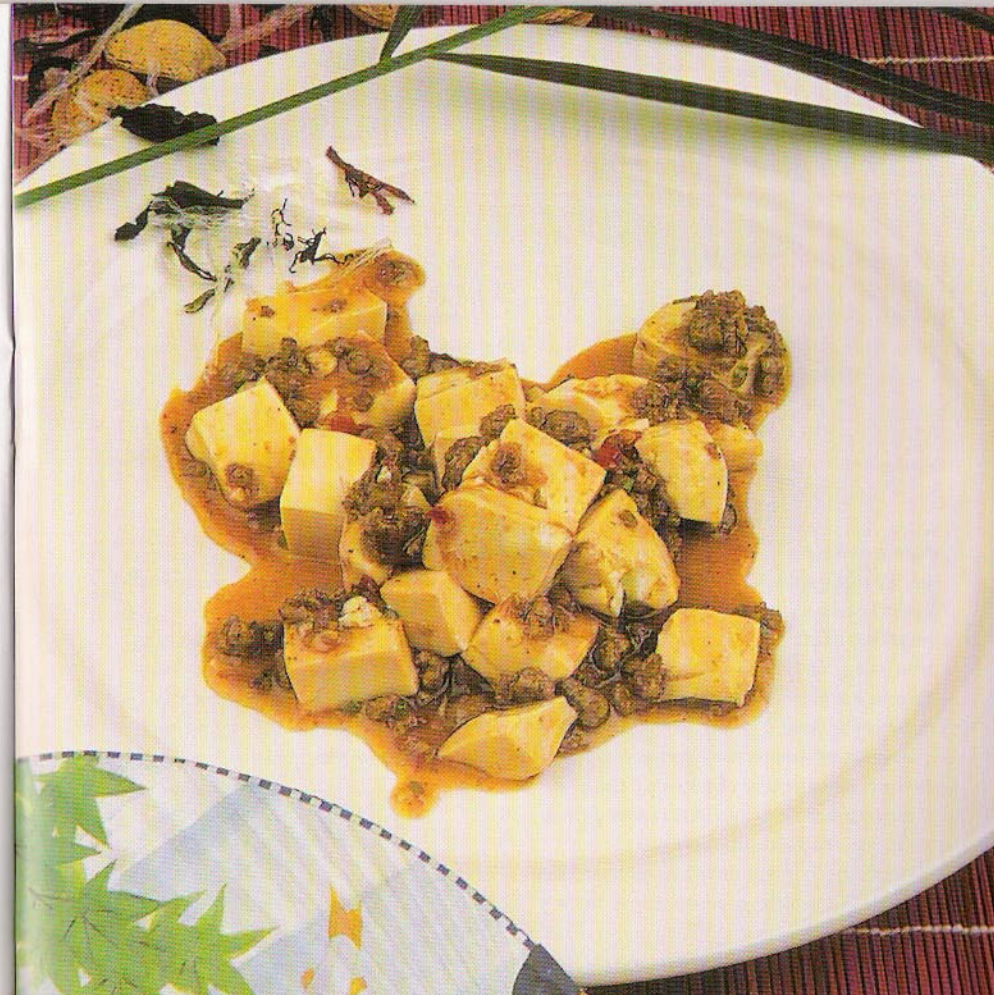
- 300 g de tofu blanco
- 200 g de carne magra picada
- 1 cucharada de chile
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa hoisin
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de jerez seco
- 2 cucharadas de aceite vegetal

-Cortar el tofu en piezas de 2 cm y reservar.
-Aparte, picar las verduras muy finas.
-Saltear la carne magra con el ajo, la cebolla y el chile. Añadir la soja, la salsa hoisin y el jerez seco. Dejar cocer durante 4 minutos.
-Añadir el tofu, rehogar durante 2 minutos y servir caliente.

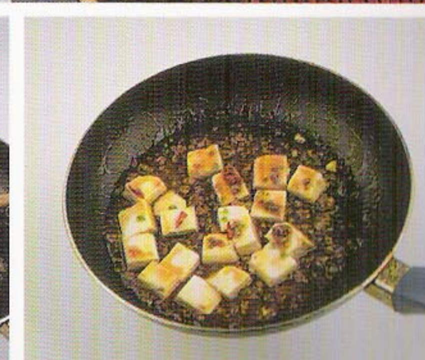
El tofu es un requesón de soja, generalmente conocido como la carne de campo, que tiene muchas proteínas, lo que lo hace perfecto para dietas y comidas sanas. Debido a su textura suave hay que manipularlo con delicadeza.











Empanadillas chinas

4 personas
tiempo de preparación: 25 min
tiempo de cocción: 5-8 min

- 500 g de harina floja
- 225 ml de agua
- 500 g de carne magra picada
- 200 g de lechuga china
- 1 cucharada de cebolleta fresca
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadas azúcar
- 1 cucharada sal
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo

-Para la masa: poner en el bol la harina y calentar 150 ml de agua. Cuando esté caliente, añadirla a la harina y mezclar bien. Dejar reposar 2 minutos y añadir el resto de agua fría, mezclar bien y dejar en la nevera 1 hora.

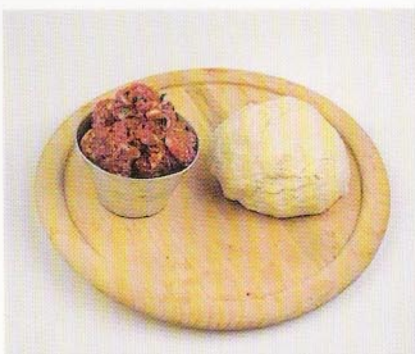
-En otro bol mezclar bien la carne, el jengibre, la cebolleta, la sal, el azúcar, la soja, la lechuga y el aceite de sésamo hasta formar una pasta.

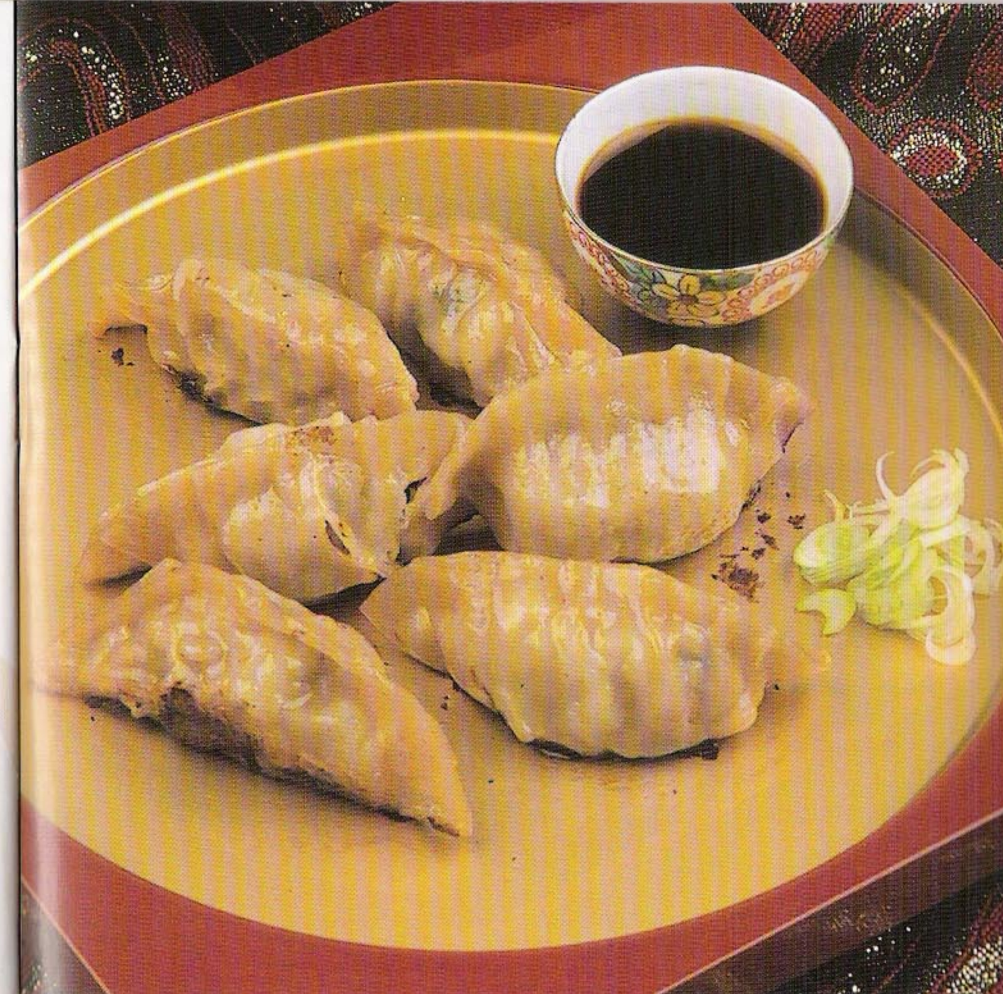
-Estirar la masa y cortar círculos de 5 cm, añadir una cucharada de la mezcla de carne y cerrar los círculos haciendo dobladillos continuos.

-En una sartén caliente añadir las empanadillas durante 2 minutos, después poner agua y tapar 5 minutos para cocer al vapor. Servir con salsa de soja y vinagre de arroz.

La masa debe reposar para facilitar su estiramiento posterior.
Es una receta muy práctica porque se puede combinar con muchos ingredientes: verduras, carnes, mariscos... y pueden aplicarse distintas técnicas de cocción: frito, cocido o al vapor.











Ternera con bambú y setas

2 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 5 min

300 g de ternera
2 cucharadas de harina
120 g de bambú laminado
setas chinas
1 ajo picado
1 cucharada de cebolla laminada
1 cucharada de jengibre picado
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa de judías negras
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete

- Cortar la ternera en tiras y enharinarla. Freír hasta conseguir un color dorado y retirar.
- Saltear aparte la cebolla, el ajo, las setas, el jengibre y el bambú. Añadir la carne.
- Cocinar durante 4 minutos y añadir la salsa de soja y la salsa de judías negras.
- Finalmente, poner la carne ya dorada y mezclar bien hasta conseguir una textura ligada.

Añadir la mantequilla de cacahuete fuera del fuego para evitar que se corte.
El bambú es una verdura sabrosa y de textura muy suave que encontramos en pleno esplendor en primavera.











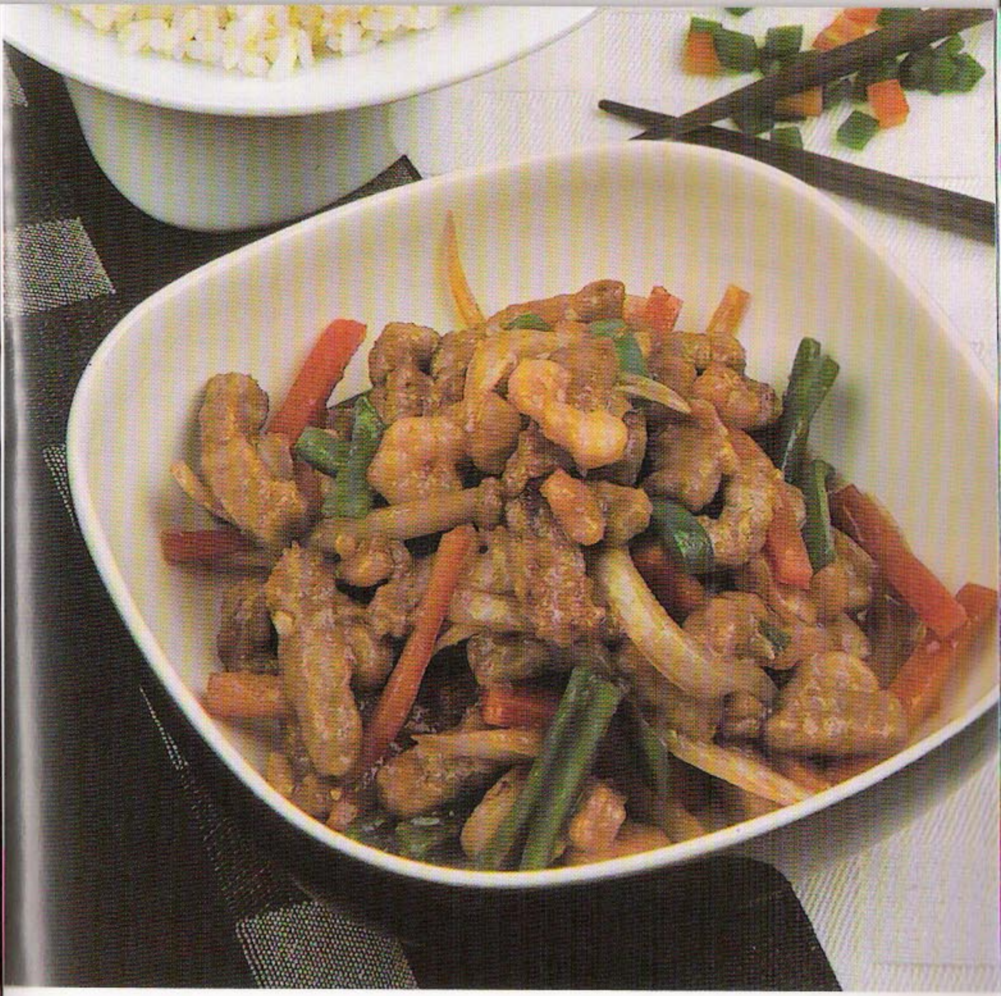
Ternera con gambas

4 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 5 min

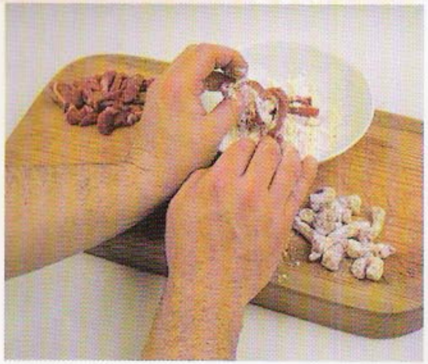
500 g de ternera en tiras
2 cucharadas de harina
1 cucharada de jengibre
200 g de gambas peladas
1 cucharada de tiras de pimiento rojo
1 cucharada de tiras de pimiento verde
1 cucharada de tiras de cebolla
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de agua
1 cucharada de jerez seco

- Cortar la carne en tiras, marinarla con jengibre y soja, enharinarla y freírla.
- Aparte saltear los pimientos con el jengibre y las gambas. Añadir el jerez y la soja y cocer durante 4 minutos.
- Mezclar la verdura y las gambas con la ternera y añadir 2 cucharadas harina hasta conseguir una salsa homogénea.
- Servir caliente y acompañada de un poco de arroz.

Marinar la carne para conseguir sabores más sólidos e intensos.
El marinaje es una técnica muy utilizada en China, y junto a los distintos tipos de cortes y geometrías hacen de la cocina china una cocina divertida.











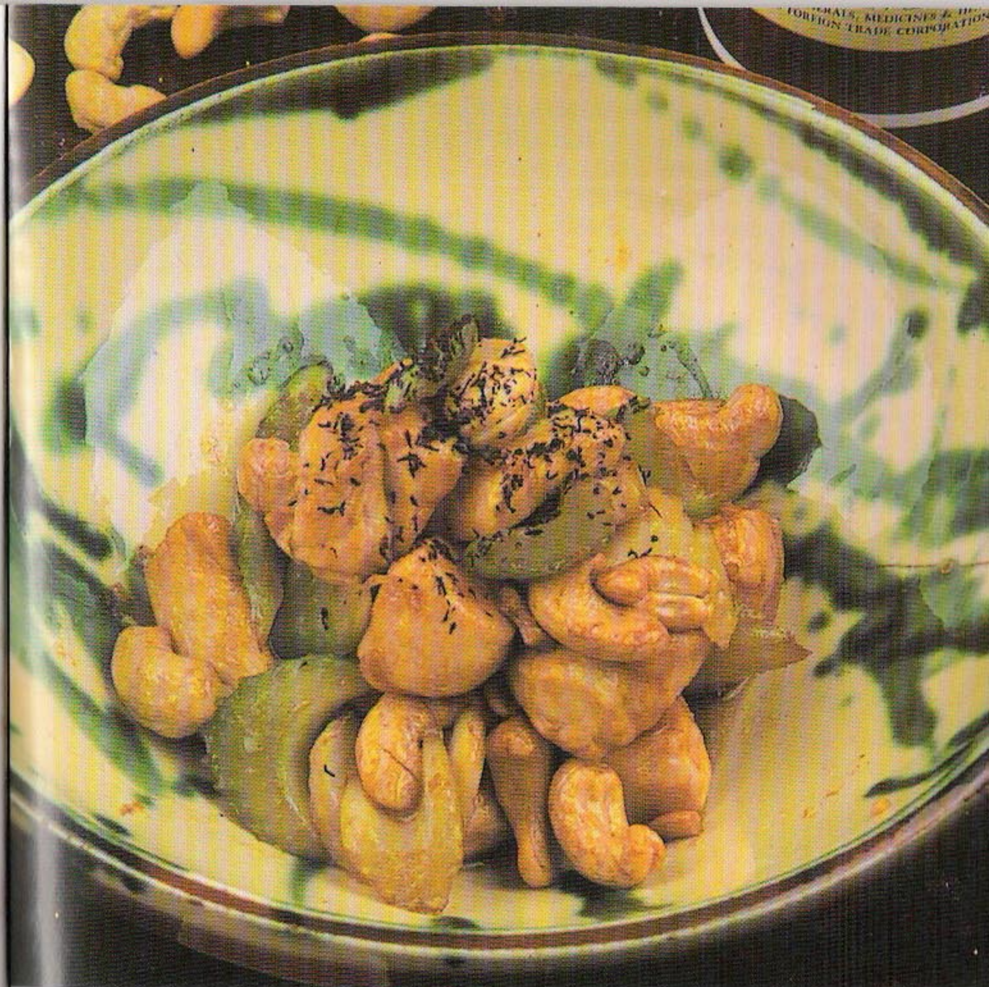
Pollo con apio y anacardos

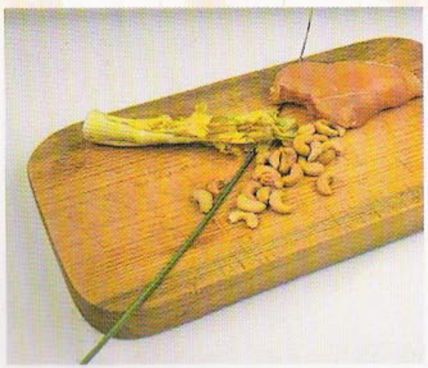
3-4 personas
tiempo de preparación: 15 min
tiempo de cocción: 7-8 min

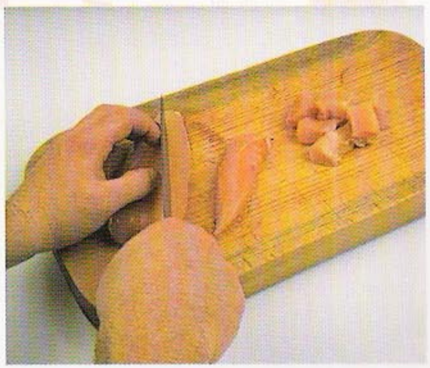
250 g de pechuga de pollo	4 rodajas de jengibre
1/2 cucharada de sal	3 hojas de cebollino
1 clara de huevo	4 cucharadas de aceite
1 cucharada de maicena	2 cucharada de salsa de soja
1 apio pequeño	1 cucharada de jerez seco

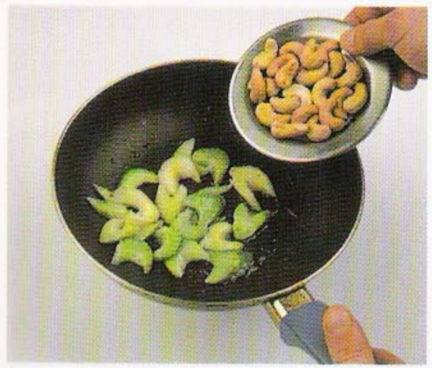
-Cortar el pollo en cubos de 3 cm, añadir la sal, la clara de huevo y la maicena.
-Cortar el apio a la misma medida que el pollo.
-Poner en una sartén el aceite y freír el pollo hasta que esté dorado, retirarlo y añadir el jengibre, el apio y los anacardos. Volver a poner el pollo junto a los otros ingredientes.
-Añadir la soja y el jerez y cocinar durante aproximadamente 3 minutos. Servir caliente y adornar con el cebollino.

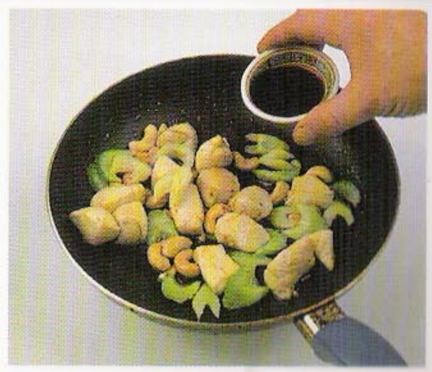
Pelar el jengibre y cortarlo en rodajas muy finas.
El jengibre es un tubérculo o raíz muy práctico y refrescante: puede hacer sentir tanto frío como calor según la estación del año. Es utilizado también para cambiar el gusto de pescados crudos.











Pollo con gambas

3-4 personas
tiempo de preparación: 15 min
tiempo de cocción: 8-10 min

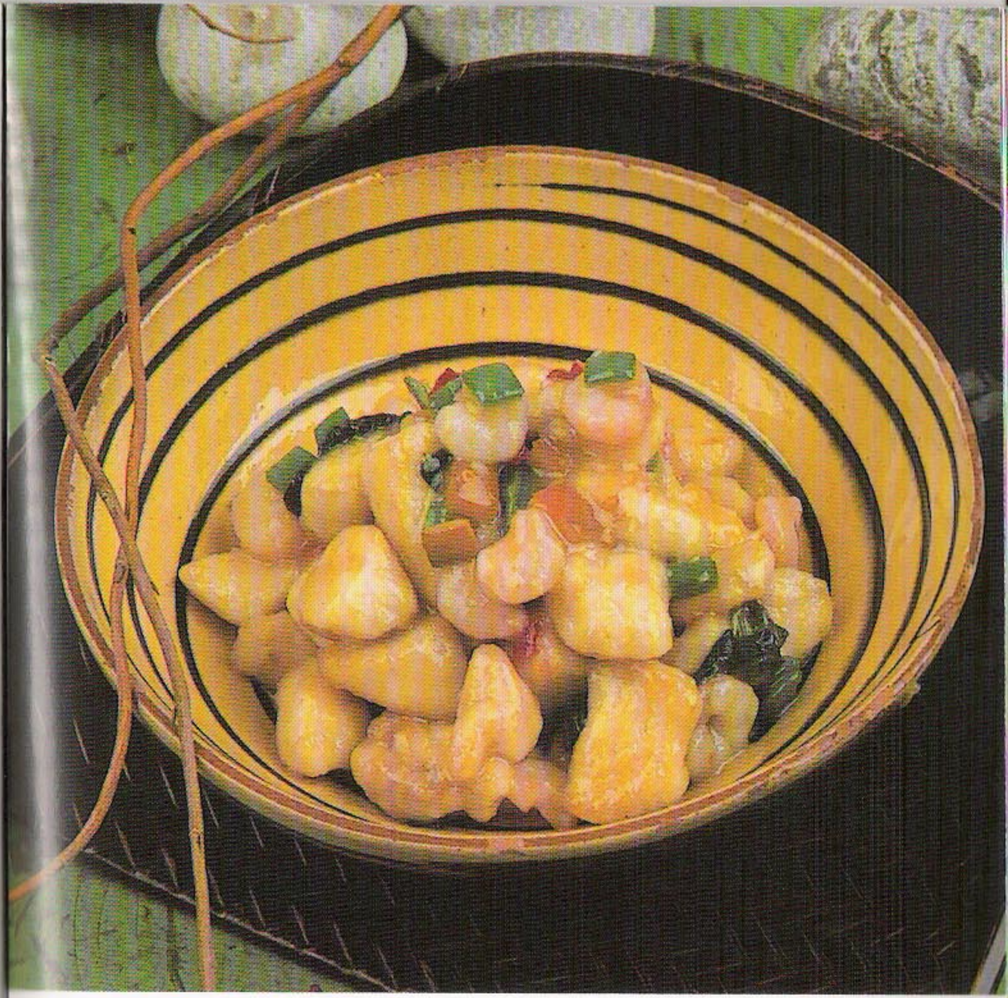
- 250 g de pechuga de pollo
- 200 g de gambas peladas
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de sal
- 100 g de espinacas
- 1 cucharada de cebolleta fresca
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de chile
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de aceite vegetal

-Cortar el pollo en cuadraditos de 2 cm y mezclar bien con la sal y la maicena.
-Freír en una sartén con el aceite caliente hasta que este dorado, escurrir y reservar.
-Aparte en otra sartén saltear las espinacas con el ajo, escurrir y retirar.
-Para acabar rehogar la cebolleta fresca y las gambas con el chile, añadir el azúcar y el vinagre y dejar hervir 2 minutos. Añadir las espinacas y el pollo, cocer 2 minutos más y servir caliente. Adornar con un poco de cebolleta fresca picada.

Después de pelar la gamba hay que hacer un corte transversal y sacar el intestino: es más fino al paladar. Si la gamba es muy fresca no es necesaria una larga cocción.











Rollitos de buey de mar

4 personas
tiempo de preparación: 25 min
tiempo de cocción: 35 min

100 g de buey de mar cocido en tiras
1 cucharada de cebolleta fresca
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de jerez seco
1 cucharada de maicena
1 cucharada de pimienta negra molida
1 huevo batido
masa: 4 cucharadas de harina
1/2 cucharada de sal
4 cucharadas de agua
4 huevos batidos

- Batir los huevos con la sal y el agua, añadiéndole la harina poco a poco hasta que quede una pasta ligera.
- Cocinar la masa hasta que los bordes queden dorados y quede parecida a un pancake.
- Poner aceite en una sartén y añadir la carne de buey, el huevo, la cebolleta, el jerez y después la maicena disuelta en agua fría. Cocer hasta obtener una masa, retirar y dejar enfriar.
- Poner dos cucharadas de la masa encima del pancake y enrollar. Freír con abundante aceite vegetal y escurrir. Servir con un poco de cebolleta fresca.

Enfriar la masa antes de rellenar los rollitos para evitar que se rompan. Esta es una variante de los rollitos de primavera en la que se usa el marisco, muy apreciado en China. La pasta puede variar debido al gran abanico de masas que se elaboran.











Marisco de concha fina con puerro frito

2 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 8 min

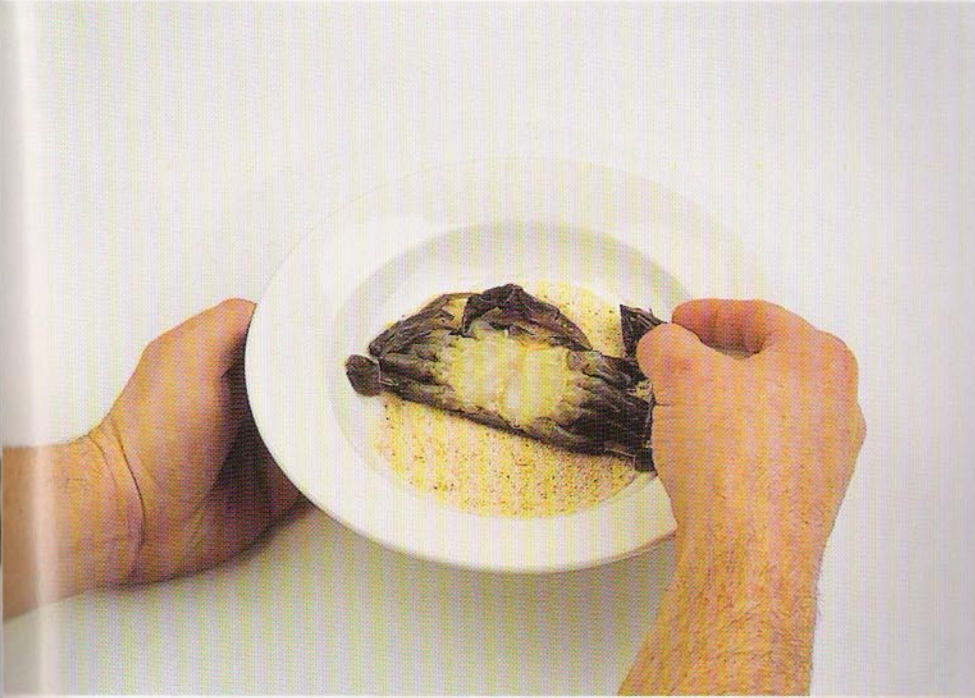
2 nécoras chinas de concha fina
4 cucharadas de pan rallado
aceite vegetal para freír
2 puerros en juliana
salsa: 1 cucharada de puré de tomate
1 cucharada de jerez seco
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de agua
1 cucharada de salsa de soja

-Empanar las nécoras y reservar.
-Aparte, cortar el puerro en juliana fina y freír en abundante aceite hasta que esté crujiente. Aprovechar el aceite caliente para freír las nécoras, escurrir y reservar.
-Para la salsa poner en el cazo el agua, el jerez, la soja y el azúcar y hervir durante 2 minutos. Añadir el tomate.
-Emplatar la nécora frita con los puerros crujientes y acompañar con la salsa.

Freír la nécora en abundante aceite caliente para mantener su jugo. Controlar la temperatura para que el aceite no se queme.
Es muy importante que el marisco sea fresco: así se puede comer entero.







Marisco de concha fina con puerro frito





Rollito de primavera

4 personas
tiempo de preparación: 35 min
tiempo de cocción: 10 min

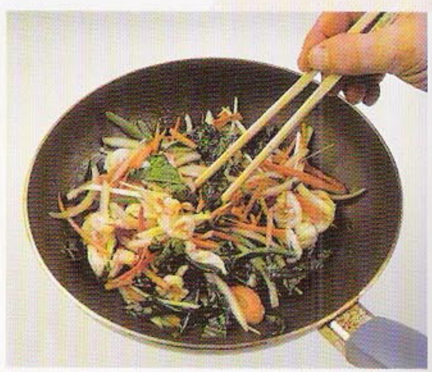
20 pancake (la misma receta que los rollitos de buey de mar)
200 g de gambas peladas
1 cucharada de jengibre
1 cucharada de zanahoria en tiras
100 g de espinacas frescas
1 cucharada de puerro en tiras
1 cucharada de pimiento en tiras
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de salsa de soja

-Cocinar los pancakes y reservar.
-Aparte, saltear las verduras cortadas en tiras con las espinacas y las gambas, escurrir y dejar enfriar.
-Rellenar los rollitos y freír a fuego fuerte. Escurrir.
-Servir con salsa dulce de chile.

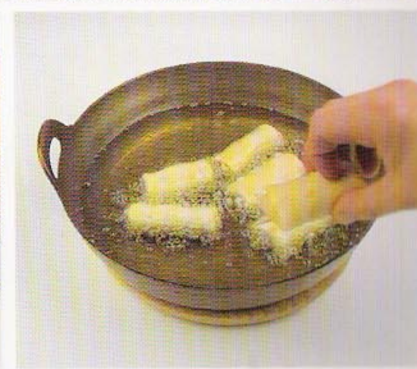
Escurrir bien la verdura antes de rellenar los rollitos para evitar la humedad. En este caso se usa masa de crêpe estilo pancake, pero pueden probarse otras pastas de textura más crujiente.
Aunque pueden usarse todo tipo de verduras; se aconseja usar verduras de temporada.











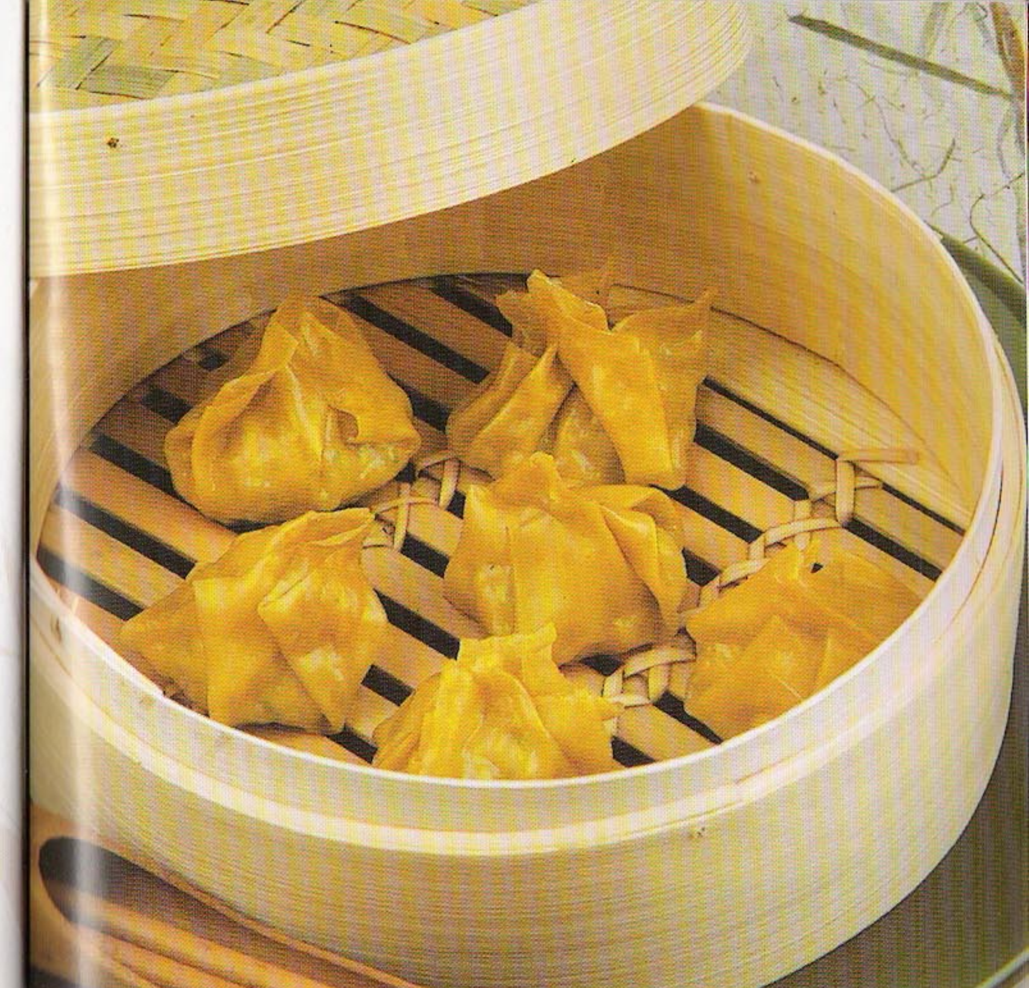
Empanadillas chinas al vapor

6 personas
tiempo de preparación: 30 min
tiempo de cocción: 20 min

500 g de harina
4 cucharadas de levadura
250 ml de agua
para el relleno: 500 g de pollo picado
1 cucharada de jengibre
1 cucharada de cebolleta fresca
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de jerez seco
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de maicena
1 cucharada de aceite de sésamo

-Para la masa mezclar la levadura con el agua tibia y añadir la harina hasta la textura adecuada. Dejar en la nevera durante 2 horas con un trapo mojado.
-Mezclar los ingredientes del relleno, añadir la maicena al final.
-Estirar la masa y cortarla en círculos de 6 cm. Poner una cucharada del relleno en el medio y cerrar a modo de bolsitas.
-Cocer al vapor durante 15-20 minutos. Servir con una mezcla de salsa de soja y vinagre de arroz (a iguales cantidades).

Poner un paño mojado en la masa para evitar que se reseque la parte exterior.
Al trabajarla poner un poco de harina y mantener los cortes en un sitio fresco, de lo contrario la masa se seca con rapidez.
El relleno se puede combinar al gusto del cocinero.











Arroz tres delicias

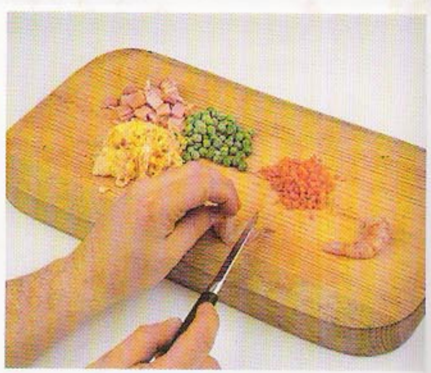
4 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 8-10 min

2 huevos
2 cebolletas frescas
2 cucharadas de sal
3 cucharadas de aceite vegetal
125 g de gambas peladas
80 g de jamón dulce en cuadraditos
4 cucharadas de guisantes frescos o congelados
1 cucharada de zanahoria picada
500 g de arroz cocido (frío)

- Batir los huevos en un bol con las cebolletas y un poco de sal.
- Calentar la sartén con el aceite vegetal y añadir la mezcla de los huevos hasta conseguir un revuelto, retirar y mantenerlo en un plato.
- Calentar aceite en otra sartén y añadir el jamón y las gambas, saltear 1 minuto y después añadir los guisantes, la zanahoria, el revuelto y por último el arroz.
- Saltearlo todo hasta conseguir mezclar bien los ingredientes. Servir caliente.

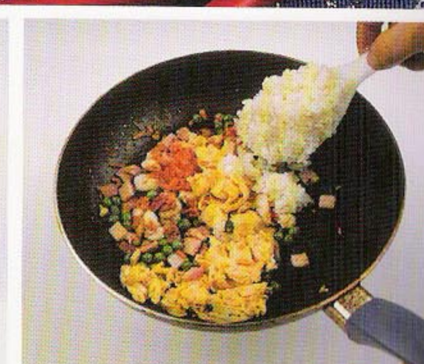
El arroz es preferible cocerlo y enfriarlo enseguida para que no se pase.











Fideos chinos de arroz con verduras

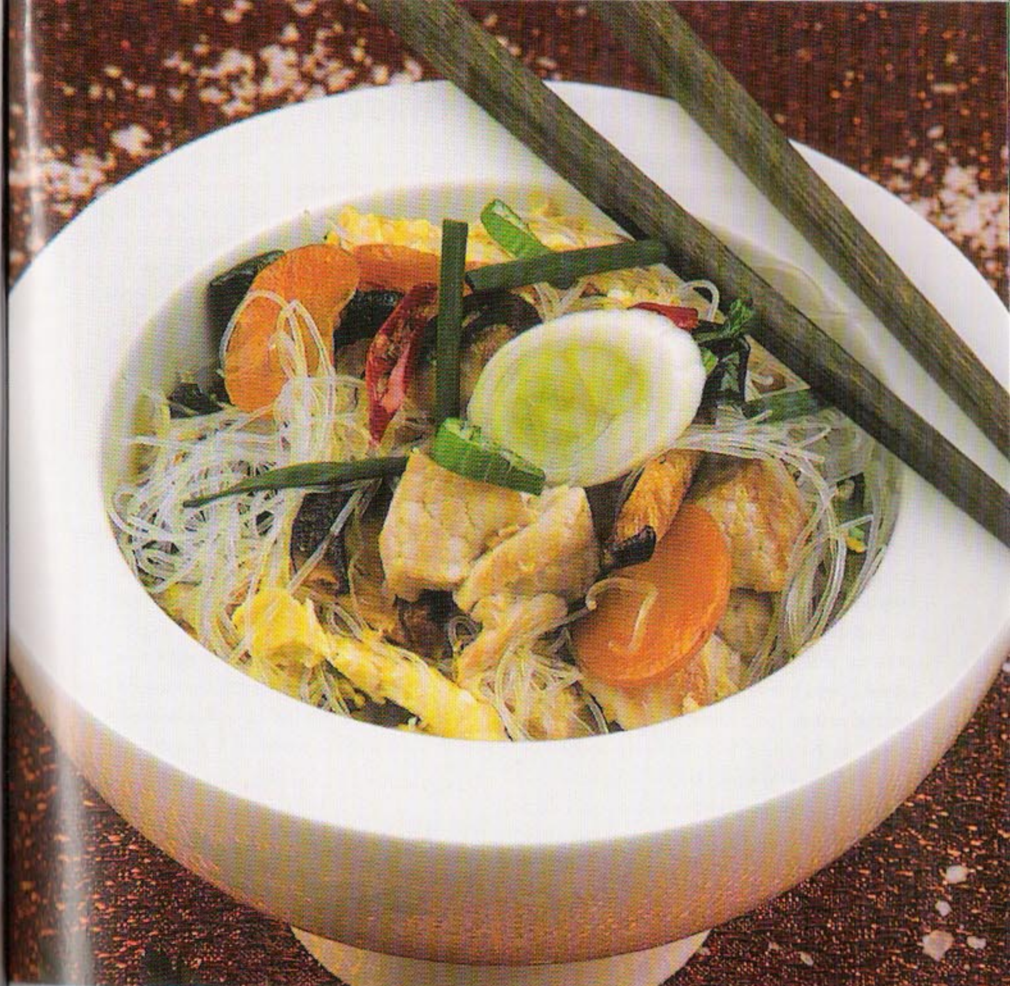
4 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 15 min

1 l de agua
200 g de fideos chinos de arroz
8 setas chinas
3 cucharadas de aceite de girasol
250 g de espinacas
sal
azúcar

1 zanahoria en rodajas
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de jengibre picado
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de aceite de sésamo

- Poner en remojo los fideos en el litro de agua tibia. Escurrir y reservar.
- Aparte, remojar las setas, quitarles el tallo y cortarlas en cuartos.
- Calentar el aceite y añadir las espinacas y la sal, rehogar, sacar y reservar.
- Calentar el aceite restante y freír las zanahorias, el ajo y el jengibre, añadir las setas, las espinacas y la salsa de soja con el aceite de sésamo y rehogar bien. Añadir sal, azúcar y, al final, los fideos. Mezclar bien. Servir caliente, añadir las semillas de sésamo para adornar y la cebolleta fresca.

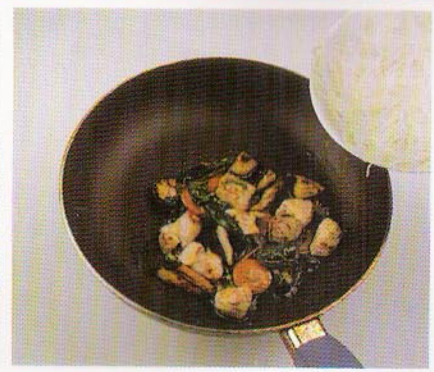
Calentar el agua para remojar los fideos más rápido. A causa de su finura son difíciles de manipular y de confeccionar.
Muy apreciados debido a su textura suave y sutil, pueden servirse acompañados de verduras, mariscos o carne.











Cerdo agridulce

4 personas
tiempo de preparación: 15 min
tiempo de cocción: 15 min

- 250 g de cerdo
- 1 pimiento verde en cuadraditos
- 1 pimiento rojo en cuadraditos
- 2 cebolletas frescas
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharada de brandy
- 1 huevo batido
- 1 cucharada de maicena
- 400 g de piña en cuadraditos
- 1 cucharada de harina
- aceite para freír
- salsa: 3 cucharaditas de vinagre
- 3 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de puré de tomate
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de maicena
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

-Cortar la carne de cerdo en cubos de 3 cm, y ponerla en un bol con el brandy durante 15 minutos. Después mezclar bien con el huevo y la maicena.

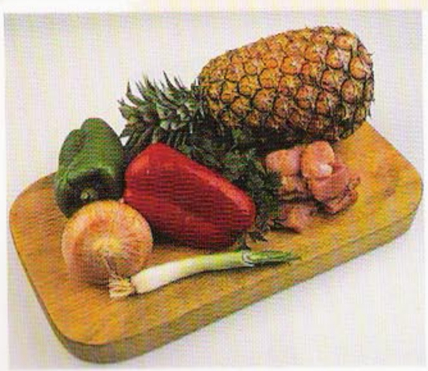
-Calentar el aceite para freír el cerdo durante 3 minutos, escurrir y reservar.

-Aparte, saltear los pimientos y las cebolletas, añadir la harina y seguidamente todos los ingredientes de la salsa; hervir 5 minutos.

-A continuación, introducir el cerdo ya frito y por último la piña, y hervir 2 minutos más. Servir caliente.

Freír bien el cerdo con abundante aceite caliente para que quede crujiente.
El frescor de este plato la aporta la fruta, en este caso piña, aunque se puede sustituir por otras frutas tropicales como la papaya o el mango.











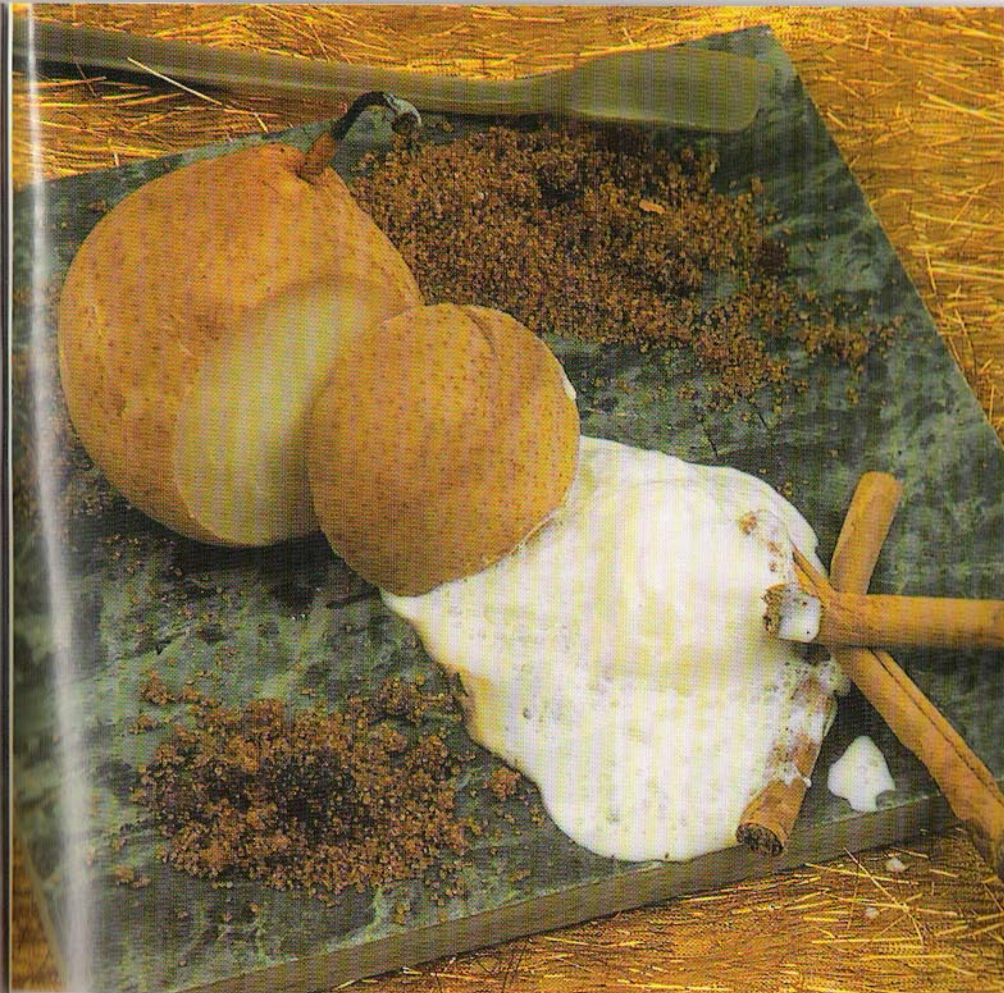
Peras al té con canela

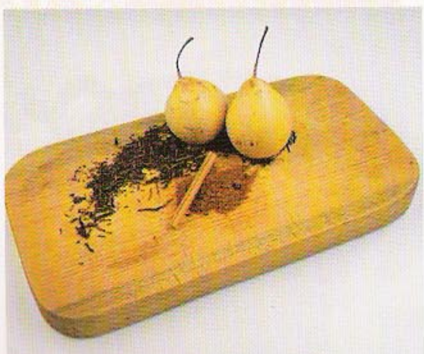
2 personas
tiempo de preparación: 10 min
tiempo de cocción: 60 min

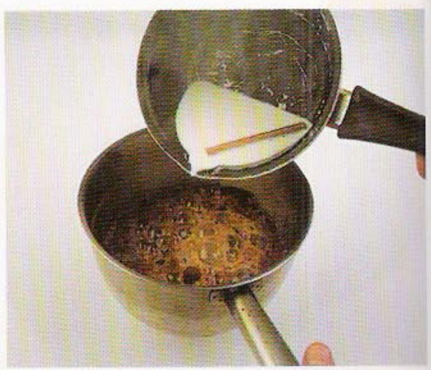
1/2 l de agua
2 peras
200 g de té chino
100 g de azúcar de caña
2 ramas de canela
300 g de crema de leche
30 g de canela en polvo

-Hervir el agua e infusionar el té, reservar.
-Hervir 150 ml de crema de leche con canela y reservar.
-Aparte, poner el azúcar en un cazo hasta que caramelice; añadir entonces la crema aromatizada y seguidamente el té chino.
-Introducir las peras en esta mezcla y cocer a fuego medio 1 hora, sacar y dejar enfriar. Montar el resto de crema de leche y mezclar con la canela. Servir frío.

Para montar la nata es mejor que el recipiente y la crema de leche estén fríos, así resultará más sencillo.
La idea de este postre es elaborar un sabroso producto chino con un toque algo afrodisíaco. Es una nueva propuesta de la magnífica cocina china.









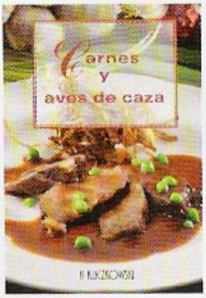


Otros títulos de la colección

La Fundación, 15 Polígono Industrial Santa Ana 28529 Rivas-Vaciamadrid Madrid Tel.: 34 91 666 50 01 Fax 34 91 301 26 83

asppan@asppan.com www.onlybook.com

ISBN: 84-96048-55-1



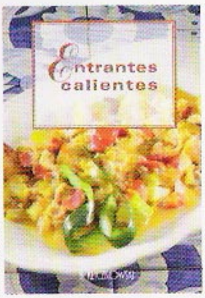
ISBN: 84-96048-61-6



ISBN: 84-96048-62-4



ISBN: 84-96048-54-3



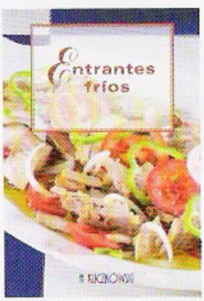
ISBN: 84-96137-48-1



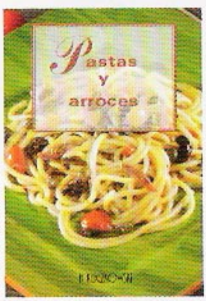
ISBN: 84-96048-56-X



ISBN: 84-96048-53-5



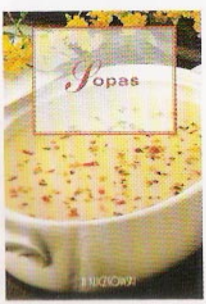
ISBN: 84-96048-59-4



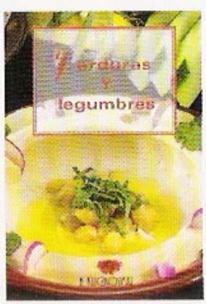
ISBN: 84-96048-60-8



ISBN: 84-96048-57-8



ISBN: 84-96048-58-6



ISBN: 84-96137-50-3

